

3 MILE RUN (at or above 4,500 feet mean sea level)

Male 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00	20:30	21:00
Min	29:10	29:10	29:30	29:50	30:10	30:50	31:30	34:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Female 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:00	23:30	24:00
Min	32:20	32:20	32:40	33:00	33:20	34:00	35:00	37:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Time	Male 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
19:30	100	100	100	100	100			
19:40	99	99	99	99	99			
19:50	98	98	98	98	98			
20:00	97	97	97	97	97	100		
20:10	96	96	96	96	96	99		
20:20	95	95	95	95	95	98		
20:30	94	94	94	94	94	97	100	
20:40	93	93	93	93	93	96	99	
20:50	92	92	92	92	93	95	98	
21:00	91	91	91	91	92	94	97	100
21:10	90	90	90	90	91	94	96	99
21:20	89	89	89	89	90	93	95	99
21:30	88	88	88	88	89	92	95	98
21:40	87	87	87	87	88	91	94	97
21:50	86	86	86	86	87	90	93	96
22:00	84	84	85	85	86	89	92	96
22:10	83	83	84	85	85	88	91	95
22:20	82	82	83	84	84	87	90	94
22:30	81	81	82	83	83	86	89	93
22:40	80	80	81	82	82	85	88	93
22:50	79	79	80	81	81	84	87	92
23:00	78	78	79	80	80	83	86	91
23:10	77	77	78	79	79	82	85	90
23:20	76	76	77	78	78	82	85	90
23:30	75	75	76	77	78	81	84	89
23:40	74	74	75	76	77	80	83	88
23:50	73	73	74	75	76	79	82	87
24:00	72	72	73	74	75	78	81	87
24:10	71	71	72	73	74	77	80	86
24:20	70	70	71	72	73	76	79	85
24:30	69	69	70	71	72	75	78	84
24:40	68	68	69	70	71	74	77	84
24:50	67	67	68	69	70	73	76	83
25:00	66	66	67	68	69	72	75	82
25:10	65	65	66	67	68	71	75	81
25:20	64	64	65	66	67	70	74	81
25:30	63	63	64	65	66	70	73	80
25:40	62	62	63	64	65	69	72	79
25:50	61	61	62	63	64	68	71	79
26:00	60	60	61	62	63	67	70	78

	Female 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
22:30	100	100	100	100	100			
22:40	99	99	99	99	99			
22:50	98	98	98	98	98			
23:00	97	97	97	97	97	100		
23:10	96	96	96	96	96	99		
23:20	95	95	95	95	95	98		
23:30	94	94	94	94	94	97	100	
23:40	93	93	93	93	94	96	99	
23:50	92	92	92	92	93	95	98	
24:00	91	91	91	91	92	95	97	100
24:10	90	90	90	90	91	94	97	99
24:20	89	89	89	90	90	93	96	99
24:30	88	88	88	89	89	92	95	98
24:40	87	87	87	88	88	91	94	97
24:50	86	86	86	87	87	90	93	96
25:00	85	85	85	86	86	89	92	96
25:10	84	84	84	85	85	88	91	95
25:20	83	83	83	84	84	87	90	94
25:30	82	82	82	83	83	86	90	93
25:40	81	81	81	82	82	85	89	93
25:50	80	80	80	81	82	85	88	92
26:00	79	79	79	80	81	84	87	91
26:10	78	78	78	79	80	83	86	90
26:20	77	77	77	78	79	82	85	90
26:30	76	76	76	77	78	81	84	89
26:40	75	75	75	76	77	80	83	88
26:50	74	74	74	75	76	79	83	87
27:00	73	73	73	74	75	78	82	87
27:10	72	72	72	73	74	77	81	86
27:20	71	71	71	72	73	76	80	85
27:30	69	69	70	71	72	75	79	84
27:40	68	68	70	70	71	75	78	84
27:50	67	67	69	70	70	74	77	83
28:00	66	66	68	69	70	73	77	82
28:10	65	65	67	68	69	72	76	81
28:20	64	64	66	67	68	71	75	81
28:30	63	63	65	66	67	70	74	80
28:40	62	62	64	65	66	69	73	79
28:50	61	61	63	64	65	68	72	79
29:00	60	60	62	63	64	67	71	78

